

# ENERGIE SUMMER HOCKEY ACADEMY 2026 – ČASOVÝ PLÁN / SCHEDULE

Pondělí, 27.07. / Monday, July 27<sup>th</sup>

„Courage - is standing up for your belief“

| <b>ESHA-I</b> |                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:00</b>  | <b>BUDÍČEK / WAKE UP (HE)</b>                                                                       |
| <b>07:45</b>  | <b>BUS-ARENA (HE)</b>                                                                               |
| <b>08:00</b>  | <b>SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)</b>                                                                     |
| 9:00          | Sraz – šatna (AB)<br><i>meeting - locker room</i>                                                   |
| 9:35          | Příprava tréninku (AB)<br><i>practice preparation</i>                                               |
| 9:45-10:45    | Trénink-led (AB)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b><br>(snack)      |
| 11:30-12:15   | Kompenzační cvičení (CAA)<br><i>Compensatory exercise</i>                                           |
| 12:30         | Oběd (AR)<br><i>lunch</i>                                                                           |
| 13:15-14:00   | Beseda s hostem / Video (VR)<br><i>discussion with a guest / video</i>                              |
| 15:00-16:00   | Trénink-led-foto (AA)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b><br>(snack) |
| 16:45-17:45   | Turnaje (HMS)<br><i>tournaments</i>                                                                 |
| 18:00         | Ukončení programu (AB)<br><i>End of the programme</i>                                               |
| <b>18:00</b>  | <b>VEČĚŘE / DINNER (AR)</b>                                                                         |
| <b>19:00</b>  | <b>BUS-HESTIA (AB)</b>                                                                              |
| <b>21:00</b>  | <b>NOČNÍ KLID/LIGHTS OUT (HE)</b>                                                                   |

| <b>ESHA-GIRLS</b> |                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:00</b>      | <b>BUDÍČEK / WAKE UP (HE)</b>                                                            |
| <b>07:45</b>      | <b>BUS-ARENA (HE)</b>                                                                    |
| <b>08:00</b>      | <b>SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)</b>                                                          |
| 9:15              | Sraz – šatna (AA)<br><i>meeting - locker room</i>                                        |
| 9:30-10:15        | Kompenzační cvičení (CAA)<br><i>Compensatory exercise</i><br>(snack)                     |
| 10:50             | Příprava tréninku (AA)<br><i>practice preparation</i>                                    |
| 11:00-12:00       | Trénink-led (AB)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b>      |
| 13:15             | Oběd (AR)<br><i>lunch</i>                                                                |
| 14:00-14:45       | Beseda s hostem / Video (VR)<br><i>discussion with a guest / video</i><br>(snack)        |
| 16:15-17:15       | Trénink-led-foto (AA)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b> |
| 17:45-18:45       | Turnaje (HMS)<br><i>tournaments</i>                                                      |
| 19:00             | Ukončení programu (AA)<br><i>End of the programme</i>                                    |
| <b>19:00</b>      | <b>VEČĚŘE / DINNER (AR)</b>                                                              |
| <b>19:45</b>      | <b>BUS-HESTIA (AB)</b>                                                                   |
| <b>21:30</b>      | <b>NOČNÍ KLID/LIGHTS OUT (HE)</b>                                                        |

| <b>ESHA-II</b> |                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:30</b>   | <b>BUDÍČEK / WAKE UP (HE)</b>                                                            |
| <b>08:15</b>   | <b>BUS-ARENA (HE)</b>                                                                    |
| <b>08:30</b>   | <b>SNÍDANĚ / BREAKFAST (AR)</b>                                                          |
| 10:15          | Sraz – šatna (AB)<br><i>meeting - locker room</i>                                        |
| 10:30-11:15    | Kompenzační cvičení (CAA)<br><i>Compensatory exercise</i><br>(snack)                     |
| 12:05          | Příprava tréninku (AB)<br><i>practice preparation</i>                                    |
| 12:15-13:15    | Trénink-led (AB)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b>      |
| 14:00          | Oběd (AR)<br><i>lunch</i>                                                                |
| 14:45-15:30    | Beseda s hostem / Video (VR)<br><i>discussion with a guest / video</i>                   |
| 15:45-16:45    | Turnaje (HMS)<br><i>tournaments</i><br>(snack)                                           |
| 17:30-18:30    | Trénink-led-foto (AA)<br><i>practice on the ice</i><br><b>Brankáři/goalies - SPECIAL</b> |
| 19:00          | Ukončení programu (AB)<br><i>End of the programme</i>                                    |
| <b>19:00</b>   | <b>VEČĚŘE / DINNER (AR)</b>                                                              |
| <b>19:45</b>   | <b>BUS-HESTIA (AB)</b>                                                                   |
| <b>21:30</b>   | <b>NOČNÍ KLID/LIGHTS OUT (HE)</b>                                                        |

Vysvětlivky / explanatory notes:

AA-Arena A, AB-Arena B, HMS-hala míčových sportů / ball sports hall

CAA-Cvičebna Arena A / Gym Arena A RAB-Rozcvičovna Arena B / Gym Arena B

VR-Videoroom Arena B / videoroom, BC-Bazénové centrum / Swimming pool AR-Arena Restaurant

HE-pouze pro účastníky s ubytováním na DM-Hestia / only for participants with accommodation at the dorm-Hestia